

食物過敏 · 重金屬的毒害

信仰與身心靈的毒素

死於「孤立式」的自我主義

鄭生來

2009年3月29日 (四旬期第5主日乙年)

陸地上最巨型的動物吃什麼？牛食草，但體型骨格強大。巨型的象也是吃植物，不吃肉類。

人可否只吃植物而有優良的體魄和強壯的骨格？
信仰又如何？



食物過敏 預防及治療

我們星期四圓滿完成了今年四旬期的四次講座，參加者表示很滿意。李嘉祿醫生與大家分享有關食物過敏與重金屬的毒素。我分享有關信仰與身心靈的毒素。

食物過敏是現代社會越來越普遍的問題，可引致的癥狀有：胃抽筋、胃痛、面及唇腫脹、皮膚紅疹出現風疹塊、濕疹、流鼻水、腹瀉、關節痛、肌肉痛、中耳炎、偏頭痛、嚴重疲勞、精神不能集中、過度活躍症(ADHD)、嚴重神經系統紊亂(COD)、精神分裂症等。

一位名西醫 Dr Doris Rapp 呼籲大家迫切地關注生化毒素對身體、腦部、行為和性的嚴重傷害。她其中一本名著是 *Our Toxic World: A Wake Up Call* (我們中毒的世界：一個覺醒的呼籲)。李醫生播放了有關她的工作的片段，其中給我們看到一位兒童吃了番茄後的反常行為，瘋狂地攻擊和嘗試咬他的母親，像惡魔上身的樣子。但經過戒口和適當的治療後，他很快回復，變成完全不同的人，很正常，也可以談及他過去失控像著魔的痛苦經驗。所以我們要留意環境和食物的毒素，正嚴重地影響著我們，可能也是不少失控的行為的根源。

有關為嬰兒作預防和治療方面，李醫生建議若嬰兒是剖腹產下，應在出生後一週內將益生菌與母乳混和，給嬰兒進食。嬰兒由出生至一歲最好只是餵母乳，並不食其他食物。若在嬰兒出生後首六個月餵食其他食物、尤其是雞蛋、牛奶等，可導致將來患有食物敏感的機會十分高。李醫生督促，一定不能吃味精。幼童時期吃味

精，會引致長大後過肥。

為找出及避免吃致敏原食物，可到化驗室測試，或經由「脊椎神經能量測試」。Rapp 醫生稱第二種測試為 Chiropractic energy medicine，但為了不想西醫有任何誤解，脊椎神經科醫生會用上 harmonization 這個字眼，表示在食物不協調方面，作出協調和平衡工夫。李嘉祿醫生學了和懂得怎樣作這種「脊椎神經能量測試」。如果有需要，是值得一試。

重金屬的毒害

李醫生指出，當不同毒素進入或積存在身體內時，是非常危險的，因為毒素會慢慢增加至高水平，例如水銀較易進入脂肪細胞，而腦部的組成，包活六成是脂肪細胞，所以特別危險。

最常接觸到的有毒重金屬有：砷(arsenic)、鉛(lead)、水銀(mercury)、鎘(cadmium)、鐵(iron)、鋁(aluminum)。

李醫生說，接觸重金屬，如水銀、鉛、鎘及鋁，會增加患癌症機會。這個災害與三個情況有密切的關係：明顯的游離基的產生、嚴重發炎、破壞遺傳基因。

李醫生談及以上 6 種重金屬的來源、會損害的器官和可以用那種營養舒緩。他其中指出，水銀會傷害人體的腦部和腎。他也提到，高純度的綠藻(chlorella)及螺旋藻(spirulina)，可與水銀結合成螯合物，把水銀排出身體。如每天食用，也可把鉛及鋁排出身體。他也建議進食必須脂肪酸(奧米加 3)、亞麻籽油或黑加侖籽油、蘋果醋。

還有很豐富的資料，希望將來有機會放上網給大家分享。

信仰與身心靈的毒素

健康飲食是很重要，而蛋白質是被視為首要，所以一般的觀念，是食物蛋白質越高越好。黃豆被視為健康食物，蛋白質亦高，所以變成新寵兒。美國食物製造商很快想辦法，怎樣應用黃豆，放在不同的加工食物內，也用黃豆製造了素肉，如素漢堡牛肉、素香腸。健康素食者，也很開心，有機會勸導喜歡肉味的人，轉吃素肉，減吃對身體不好的動物肉。

上一篇文章所提過的 McDougall 醫生，也去試吃素漢堡包，覺得味道很好，但再次吃之後，發覺身體有問題，腸胃不太舒服。因為他對飲食和健康很有研究，所以覺得這素漢堡包有問題，決定作研究。

他發現製造商，只顧及從黃豆挑出黃豆的蛋白質使用，在加工過程中，高溫處理，脫掉黃豆內的食用纖維、



碳水化合物、脂肪、維他命、礦物質和數以百計的植物化學物，剩下的差不多僅僅是黃豆的蛋白質。製造商把這濃縮黃豆蛋白質(soy protein concentrates)再加工，製成與真芝士、熱狗、香腸、漢堡牛肉、午餐肉、雞、火雞等的味道相同的食物。

從他人所作的不同研究，McDougall 醫生再發現，這從黃豆「孤立」出來的濃縮蛋白質(isolated soy protein)，與肉類蛋白質一樣，可以導致鈣的流失，可以傷害人的骨！這些合成食物，是有問題。

在食物標籤上，我們需要留意以下的合成食物和添加物，不要吃：defatted soy flour、organic textured soy flour、textured vegetable protein、isolated soy protein、soy protein concentrates、soy concentrates。

最好的健康食物，是完整天然的食物，有多方面的養份，互動地配合、協調、平



衡地養活我們的身體。只「孤立」某類養份出來，例如蛋白質等，而加工用作食物，可變成有毒素的食物，因為缺乏其他多樣養份的協調和平衡。

另一方面，Mcdougall 醫生指出，人體不需要太多蛋白質，也不是人體唯一最需要的養份。他指出，在非洲餓死的人體內，發現還有不少的蛋白質，但脂肪很少，所以不只是缺蛋白質而餓死的。為飢餓中的人，也不能給他們餵食濃縮蛋白質或奶類食物，他們是受不了，也不是最需要，是以植物性的食物給他們，協助他們開始恢復。

我們最基本的需要，是以全穀物的飯麵澱粉質和蔬果作為基礎食物，可多吃，但不要太飽。其他食物要適量，黃豆每天限二兩（2 碗豆漿？），每天再多吃可能對身體有害。

孤立出來的黃豆濃縮蛋白質，可成為有毒素的食物。

人從天主、大地和其他人和事物，孤立自己，生活會否變成有毒的生活？身心靈會否產生問題？

耶穌沙漠內的試探

耶穌在沙漠的第一個試探，是要求耶穌把石頭變成麵包。這可提示我們，我們會否為了重視自己的「方便」和為了滿足自己，而讓放棄「克己」和「節制」的想法影響自己？我們會怎樣選擇？會讓那種傾向帶動我們？內裡可產生有毒素的思想、傾向、選擇和行動。

第二個試探，要求耶穌從聖殿頂跳下去。這會否是要求有過於冒險賭博和放縱的成分？冒險跳進賭博和博命賺錢不斷翻騰著的貪婪海嘯內？出問題，誰來救？天使？政府？立稅人？小市民、小責主、失業的人怎麼辦？

第三個試探，要求耶穌拜倒在榮華富貴的魔力之下。人會否這樣拜倒、崇拜這思想、做法和生活？



貪婪、自我、自私會否成為影響我們的一切，連天主都放在一邊？或替代天主？

貪婪、自我、自私，可導致有欺騙的思想、傾向和行為？

我們可想起毒債券的前前後後的問題。

毒素可導致病痛和麻痺的感覺。這感覺還可以給我們某提示或訊息，但一旦壓抑了感覺，麻痺就會變成麻木，麻木再變成麻木不仁，不理會他人。這樣的變化，是很陰險的過程。

毒債券與金融海嘯的問題，給我們看到貪婪、自我和自私可使人變得麻木不仁，可使人從大眾孤立出來，只顧自己的利益、方便和享受。

從大自然、他人、天主和其他事物，孤立自己，會在生活和關係上產生毒素，害己害人。生活習慣與天主、他人、大地疏離，會產生種種問題。

不理會他人的死活、對大地沒有感覺，最後會害人害己。

這會是與自己的本質也有疏離，因為人本質上，是有天主的本質，就是與愛的本質相連（見上星期的文章）。



怎樣治療？

對大自然開放，放自己在大自然之內，大自然會使我們舒服、心胸廣闊、平安等等。

對天主開放，放自己在天主之內，讓聖神帶動，我們自然地會得到天主的安慰、治療、平安、力量，可讓天主的寬恕和恩寵滲透我們。

對他人開放，他人未必會對自己好，問題是較複雜，但我們對他人開放，我們已變得好，而這變好不是依靠他人對自己好，而是基於自己的開放和改變。

對大自然、天主、人、自己和其他事物，學習欣賞、珍惜、歡迎、愛護，學習實踐愛和互動的關係，會是我們的出路。

死於「孤立式」的自我主義

像種籽一樣，死於「孤立式」的自我主義，我們才有真正的生命和生活的意義：「一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒；如果死了，才結出許多子粒來。愛惜自己性命的，必要喪失性命；在現世憎恨自己性命的，必要保存性命入於永生。」

（若 12:25-26）

放棄與天主、他人和大地疏離而「孤立」出來的自我主義，才可找到真正的生命，與天地人有互動良好關係的真我。

